

# 快護通信

A good care makes a good smile. A good smile induces happiness.

2015年  
8月発行  
発行人光洋

31号

KOYO デスパズ オフショウ

株式会社光洋 ●〒236-0004 横浜市金沢区福浦 1-5-1 ●TEL045-701-2210



「排泄ケアお役立ち情報をご案内中」

光洋

検索

http://www.koyo.jp

## ■ シンプル・イズ・ベスト 口腔ケア ■

### エビデンスに基づく正しい口腔ケア

みなさまご存知の通り、口腔ケアはとても重要です。しかし口腔ケアは間違った方法で行われたり、不十分になってしまったり、逆にやりすぎになってしまいがちなケアでもあります。また、必要十分な口腔ケアを提供することは、技術・時間・物品購入のコストの問題などから難しいと思われがちです。

でも実は身近な物品だけでも、難しい技術を使わなくても、充実したケアが提供できることをご存知ですか？ 今回はエビデンスに基づいた“シンプル口腔ケア”について紹介していきます。

### 口腔内の観察を行うときのチェックポイント

- ・腫れ
- ・出血
- ・乾燥
- ・味覚異常／舌の知覚異常
- ・舌と顎の動き



■口腔内に腫れや出血、口内炎などがある場合：歯ブラシは使わず、口腔スポンジやガーゼを使って、歯茎をやさしくマッサージするように洗いましょう。スポンジでは腫れの状態に合わせた強さやこすり方の調節などがしにくいので、介助者の指にガーゼを巻く「指ガーゼ」で行ったほうが安全です。

■口腔内が乾燥している場合：最初にうがいをしたり、濡らしたガーゼやスポンジで口腔内をぬぐったりして、湿らせてからブラッシングしましょう。口腔内の乾燥を予防するには口腔ジェルが有効です。

口腔ジェルを使用する際、ついでに唇に塗ることは避けてください。唇の乾燥が気になる場合は、薬用のリップクリームをお使いください。

■味覚異常・舌の知覚異常の見抜き方：お食事前後の口腔ケア時だけでなく、お食事を召し上がっている間の観察で得られる情報も重要です。冷たさ・熱さ・辛味・酸味などを感じているかどうかは、表情の変化や反応から読み取れることが多いです。

■舌と顎の動きから分かる事：噛み合わせや噛む力の強さ、動きの変化に注意しましょう。噛み合わせは、歯形をつく柔らかい食べ物を噛んでもらい、噛み跡を観察すると分かりやすいです。

会話するとき、発音がはっきりしているかどうかにも注意してください。表情は前方・左右両方の三方向から観察しましょう。顎の動きが不自然な場合、入れ歯が合わなくなっている可能性があります。入れ歯のメンテナンスはまめにいきましょう。

### 入れ歯は日中外さないほうが良い！

立ち上がる時、くしゃみをする時、つばを飲み込む時などに歯を食いしばるためにも噛む力が必要です。入れ歯がないと力が入らないため、つばを飲み込むときに誤嚥を起こすおそれがあります。

また、入れ歯は入れているだけで食べるときに必要な頬の筋肉を使うため、入れているだけでも筋力アップにつながります。

### お食事前に唾液腺マッサージは行わない！

唾液腺（耳下腺・顎下腺・舌下腺）にあたる部位

を指や歯ブラシで圧迫したり、電動歯ブラシの振動で刺激すると、唾液の分泌が促されます。しかし、この方法で分泌される唾液は苦くてきれいではない唾液ですので、食欲促進効果は期待できません。

食欲を促進する「刺激性唾液」の分泌を促すには酢の物や果物など、酸味のある料理を一口目に食べていただくことが有効です。嚥下がスムーズになる効果もあります。リラックスすると副交感神経が優位になり、耳下腺からサラサラしたきれいな唾液が出やすくなります。

### 舌の洗浄にはスポンジブラシが有効です！

舌の表面にある「舌苔（ぜったい）」は全部取り去るべきものではありません。舌ブラシで垢すりのようにこすりすぎると、舌表面の乳頭が傷ついたり切れたりして、痛くて食べられなくなってしまう。指ガーゼやスポンジブラシで、やさしくこするように洗いましょう。

### 毎日しっかり続けるにはシンプルが一番

正しい口腔ケアを実現することで、ADLの向上・全身疾患の予防、そして生きる意欲の向上につながります。味覚の秋に備え、シンプルケアを実践してみましょう！



## ◆ 口腔ケアに役立つ製品 ◆

### ■ スポンジブラシ ■

スポンジで、やさしく汚れをからめ取ります。個包装・使い捨てで衛生的にお使いいただけます。

写真：「ハミングッド」50本入  
モルテン製



### ■ 吸引スポンジブラシ ■

吸引器に接続して使うタイプのスポンジブラシです。口腔内吸引が同時に行えるので、唾液などの水分でむせてしまう方にもお使いいただけます。

写真：「吸引スポンジブラシ」  
5本入 メドライン製



### ■ 口腔保湿ジェル ■

口腔内を保湿しながら、清潔にします。口腔内の乾燥による口臭を予防する効果があります。

写真：「オーラルプラス うるおいキープ」60g入 和光堂製



### ■ 口腔ケア用ウェットティッシュ ■

濡らす手間なく使えます。指に巻きつけて拭き取ることで、口腔内を清潔に保てます。歯だけでなく、舌や上あご裏にもお使いいただけます。

「オーラルプラス 口腔ケア ウェットティッシュ マイルド」60枚入 和光堂製



## 加湿器を使うときの注意点

外気温が下がり暖房を使い始めると、部屋の中が乾燥しやすくなるため加湿器の出番がやってきます。湿度が低すぎると、口や鼻の粘膜が持つ、細菌やウイルスへの防御機能が低下します。冬に猛威をふるうインフルエンザウイルスは、湿度が40%を越えると生存率が激減するため、冬の室内は40～60%程度の湿度を保ちましょう。逆に湿度が高すぎるとカビの発生や結露の原因になります。

### 季節始まりのお手入れ

数ヶ月使用していなかった加湿器には、汚れやヌメリが付着していたり、強い臭いがついていたりの場合があります。

メーカー指定の加湿器用洗剤や、薬局・ドラッグストア等で入手できるクエン酸を溶かした水等を利用し、清潔にしてから使い始めましょう。



### 日頃のお手入れのポイント

※具体的な清掃方法は製品により異なるので、取扱説明書を参照してください。

■フィルターは取扱説明書に書いてある方法で、定期的に清掃しましょう。

■トレーなど水がたまりやすい部品がある場合は、定期的に水を捨てましょう。

■タンクの水は毎日交換し、すすぎ洗いをしましょう。特に、蒸気を発生させる際水を加熱しないタイプの加湿器をご使用の場合、洗浄や消毒が不十分だと、汚染された水が飛び散り感染症等の原因になるおそれがあります。

【カビによる過敏性肺炎】本来病原性を持たないカビでも、繰り返し吸いこむうちに肺が過剰反応し、肺胞にアレルギー性の炎症が起きることがあります。

【緑膿菌】水回りで発生することが多い細菌です。病原性が低く健康な方なら感染する可能性が低い「日和見感染菌」ですが、感染に対する抵抗力が低い乳幼児や持病がある方、高齢者などで感染が起こることがあり、様々な症状を引き起こします。特に呼吸器系に菌が侵入すると重症化します。

【レジオネラ菌】タンク等に貯めてある水等に発生しやすい細菌で、菌を含んだ「エアロゾル（霧状の水）」を口から直接吸い込むことで感染します。緑膿菌と同じく「日和見感染菌」ですが、抵抗力の低い方が感染すると寒気・高熱・吐き気などの症状を示し、ときには意識障害など重症に陥る場合があります。

### 季節終わりのお手入れ

乾燥する時期を乗り切ったら、各部品の汚れをしっかりと取り、水気を拭き取り、湿気の少ないところで保管して、次の季節に備えましょう！



# 「介護現場のキラキラを大切にしたい」

## NPO もんじゅ



### NPOもんじゅって？

介護現場で働く人々は、過酷な労働・賃金の安さ・人間関係等、様々な問題を抱えています。そのため全国的に離職率の高さは深刻な問題となり、結果的に現場をますます圧迫させてしまう事態となっています。

そんな暗いイメージの多い介護の世界に希望の光をあて、職員の皆にキラキラ輝いてもらおう！と立ち上がったのが「NPOもんじゅ」（以下もんじゅ）の皆さん。

彼らはいま最も熱い介護のムーブメントを起こそうとしています。



ミーティングは「おとな」2名と「こども」1名で行われます。



和やかな中にも真剣な雰囲気です。

### もんじゅの始まり

もんじゅ始動のきっかけは10年前、なにげないディスカッションでした。もんじゅ代表の飯塚裕久さん（小規模多機能施設「ユアハウス弥生」所長）、ケアマネジャー、特養の施設長の3人がいろいろな悩みや考えを話し合う中で様々なことが整理され、大切な気づきを得たことから、これを活動にしていこう、と「もんじゅミーティング」を立ち上げたのだそうです。そして現在、この活動は東京文京区を拠点に、日本各地で3日に1日のペースで実施されています。



NPO法人もんじゅ  
副代表：大平怜也さん



「水俣のくまモン」こと  
熊本支部：宮本隆文さん

## 介護職よ、もんじゅに集まれ！！

### もんじゅの取組み

もんじゅミーティングは2つの事業所の管理者クラスの人が2名と現場の職員1名、お互い利害関係のない計3名で、1時間行われます。話をする現場の職員を「こども」と呼び、コーチングをする管理者2名を「おとな」と呼びます。こどもはまず日ごろの悩みや不安に思うこと、自分ではどうしたらよいかわからず止まってしまっている取組みなど、様々なことを話します。そして、それに対しどうしたいのか、どう在りたいのかについて相談します。こういった具体的な願望や自分自身の思いなどは、なかなか同じ現場の職員同士では話し合えないというも介護職にはありがちなこと。胸に秘めた熱い思いを表せず、くすぶっている人も多いのです。

そしておとな二人は、その悩みに対しあくまでも聞き手として答えを導き出していきます。この時おとなは決してダメ出しはしない、自分の話にすり替えない、こどもが「言わなきゃよかった…」と思うことのないよう導いていくことが大事です。

### もんじゅミーティング

今回取材に協力して頂いたのは熊本支部。もんじゅ副代表の大平怜也さんの挨拶で始まり、皆で「もんじゅの宣言」を唱和し確認します。そして事前に近隣の洋菓子屋さんから頂いたケーキやお菓子をお茶と一緒に頂きながら、リラックスした雰囲気の中ミーティングがスタートしました。

こども役の方が自分の思いを口にするとき、最初は言葉がたどたどしく恥ずかしさなども見られましたが、だんだん時間が経つにつれ言葉に熱が入り、表情も真剣そのもの。実際こうして真剣に話し合うと1時間でへとへとになることもあるといいます。

そしてミーティングはこども役の人たちが話し合いで得た目標と、そのための1歩目の挑戦について宣言し、終了となりました。今後この取り組みは報告書としてホームページに掲載され、皆の共有財産となります。

水俣もんじゅの宮本隆文さんは「大事なことは、人に言われて行動するのではなく、自分で気づき、自分でどうするかを決め、自ら行動し、そして必ずその振り返りを行うこと」といいます。この繰り返しを続けながらもんじゅは問題を解決していくことを支援するのです。

### もんじゅでキラキラ輝こう！

やりがいや形にできたら、私たちは必ず輝くはず。そのためにはまずあきらめかけていた思いやくすぶっていた思い、誰にも言えなかった熱い思いを言葉にし、誰かに伝えること。

言葉にすることで自分自身のなかで目標は明確になり、それを少しずつ具現化していくための活力や勇気となっていくでしょう。そしてもんじゅの皆さんの取組みは、これからの介護現場を動かす原動力（ムーブメント）となり、この世界をキラキラ輝かせることなのでしょう。



地元の洋菓子を食べながら、和気藹々と話し合います。



ミーティング後、恒例の打ち上げ（乾杯の音頭は参加者の山下さん）